

群众看病费用 大幅度低于全国平均水平

省卫生厅副厅长夏祖昌回顾医院管理年活动三年历程

详见 B03 版

跟我走吧！
无车日暂别座驾 快乐出行走出健康



□晚报记者 詹莉莉

昨日是首届中国城市“公交周及无车日”活动的第一天,此次活动为期一周,在北京、上海、郑州等 108 个城市同时举行,其间市民可乘坐公共交通、步行或骑自行车上下班。

“身体缺乏运动是我们面临最大的公众健康问题,它可能导致心血管疾病、中风、高血压、糖尿病、骨质疏松症、肥胖、结肠癌和乳腺癌等,成为除吸烟之外导致疾病和死亡的最主要原因。”郑州市第一人民医院内分泌科主任王志宏指出,适量运动可以消耗体内多余热量,增加胰岛素的敏感性,保持身体活力和健康。

据王志宏介绍,美国心脏学会和美国运动医学院的专家最近颁布的健身新指南,建议成年人一周 5 天、每天进行至少 30 分钟中等强度的体育锻炼,或者一周 3 天、每天至少 20 分钟的高强度锻炼。王志宏建议大家,“公交一族”的朋友可以提前两三站下车来增加运动量;“上班族”如果单位离家不太远,可以选择骑自行车上下班;大家平日可以掌握以下运动强度:身上微微出汗、微微感到气喘、微微觉到心悸,微微觉得腿酸。另外,对于年龄稍大或有心脑血管疾病的患者,可做些适当运动,如散步、慢走等,并且要在病情较为稳定的情况下进行。

导读

牙齿保健
从第一颗乳牙开始

B04

乳腺检查
50 免费名额送大家

B07

整形航母落户郑州

B09

高温烟酒
是精子生存的大敌

B13

听 MP3
每次别超过半小时

B15

健康广告热线
(0371)-67655039
健康维权热线
(0371)-67655602

郑州新世纪女子医院
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

◎河南消费维权诚信医疗单位

◎省妇联权益部唯一指定意外怀孕援助医院

◎郑州市医学会妇科疑难病会诊定点单位

◎美国双频Leep刀中原妇科临床基地

选择安全▶选择新世纪
微管保宫技术终止妊娠

新一代德国微管保宫全程无痛人流术由新世纪女子医院独家引进

◎国际科研推广技术

该技术是医疗界新近推崇的人类生殖健康科研成果,融合了微管可视、无痛人流技术和微创吸宫三大医疗科技。特别适合有再孕需求及对疼痛敏感的女性,作为国家生殖健康工程重点推介技术,目前已由郑州新世纪女子医院独家引进并应用于临床。

◎省妇联权益部唯一指定意外怀孕援助医院

作为郑州市医学会妇科疑难病会诊定点单位、河南省妇联权益部唯一指定意外怀孕援助医院,郑州新世纪女子医院合法、专业开展德国微管保宫无痛人流术,手术由多年从事计划生育工作的万例无事故专家亲自操作,给你更强大的安全保障。

◎无处不在的安全体验

通过光导直视高清显示手术全过程,可准确定位孕囊,采用高分子纳米微管,更光滑更柔软,安全性更高;超洁净无菌净化手术室完全避免了容易发生的术中感染问题,直视中轻松终止妊娠,实现了全程安全无痛,3分钟即可完成手术,一对一的专家问诊,充分保护您的隐私,YS-III人流术后恢复系统,让您恢复更快。

温馨提示:

新世纪女子医院妇科专家提醒广大女性朋友,虽然德国微管保宫无痛人流术终止妊娠安全可靠,但对女性的身体损伤减小到最低程度。但人流手术再先进,也毕竟是一种补救措施。年轻女性要学会科学地保护自己,尽量做好避孕措施,以避免意外发生。

新一代德国微管技术
让你术中术后都不痛

专业开设:妇科炎症、计划生育、不孕不育、妇科整形、宫颈疾病、妇科肿瘤、妇科微创、内分泌疾病、乳腺疾病、少女特需门诊、女性肛肠疾病、内科、外科、中医科、皮肤科等10多个专业科室。

地址:郑州市黄河路43号(与卫生路交叉口)

温馨夜诊:18:00-20:00

咨询:139501991

24小时孕孕关爱热线

乘车路线:乘23、30、71、83、41、K811路公交车在黄河路卫生路站下车即到

无假日医院 网址:www.zzxsj.net

0371-67353333